Bildungsurlaub im Norden

3 Tage: Lotus Qigong & Yin Yoga

für Frauen zur Stressbewältigung im Beruf



Bildungsurlaub

30.08. - 01.09.2027

NORDSEE AKADEMIE

Programm

Montag, 30.08.2027

Anreise	
10.30 – 12.30 Uhr	Begrüßung, Vorstellungsrunde, Ziele formulieren und Einführung ins Thema “Die gestresste Gesellschaft”
13.30 – 15.30 Uhr	“Stand u. Stabilität im Beruf” - äußere u. innere Haltung im Qigong
16.00 – 18.00 Uhr	Atem als Ressource gegen Stress - Atemübungen Qigong incl. Anatomie
19.00 – 20.00 Uhr	Einführung + Praxis Yin Yoga

Dienstag, 31.08.2027

09.00 – 10.30 Uhr	Einführung + Praxis Lotus Qigong für den Berufsalltag
11.00 – 12.30 Uhr	“TCM im Berufsalltag?” | Diskussion.
14.00 – 15.30 Uhr	Wdh. Lotus Qigong. “Die verspannte Gesellschaft: Stressoren.” | Diskussion Yin Yoga: Achtsamkeit
16.00 – 17.30 Uhr	Einführung: Affirmationen. Praxis: Yin Yoga mit Affirmationen

Mittwoch, 01.09.2027

09.00 – 10.30 Uhr	Praxis: Lotus Qigong + Journaling
10.45 – 12.15 Uhr	Transfer für den Berufsalltag + Persönlichen Anti-Stress-Koffer füllen
13.00 – 15.00 Uhr	Wie gestalten Frauen die Arbeitswelt von morgen?” | Diskussion. Reflexion, Zieleabgleich, Evaluation und Abschluss.
15.00 Uhr	Abreise

Dozentin: Dr. Eva Pluhařová

Preise (inkl. Kost, Logis, Seminargebühr):

Einzelzimmer	489 € p. P.
Doppelzimmer	469 € p. P.
Tagesgast	399 € p. P. ohne ÜN
Firmenpreis	639 € inkl. MwSt.

Pausen- und Essenzeite:

8.00 - 9.00 Uhr Frühstück
12.30 - 13.30 Uhr Mittagsessen
18.00 - 19.00 Uhr Abendessen

Bildungsurlaub im Norden